

Gujarati-Book

## **Gorakash-Shatak**

in Gujarati-As It Is  
with simple Gujarati Translation

By

Anil Pravinbhai Shukla

(Inspiration-Mom-Indu)

[www.sivohm.com](http://www.sivohm.com)

[anilshukla1@gmail.com](mailto:anilshukla1@gmail.com)

July-2020

## **ગોરક્ષ-શતક**

સરળ ગુજરાતી ભાવાર્થ સાથે મૂળ-રૂપે

મૂળ રચયિતા

ગોરક્ષનાથ

\*\*\*

: વિનમ્રકરણ :

અનિલ પ્રવીણભાઈ શુક્લ

(મા ઇન્દુની પ્રેરણાથી)

[www.sivohm.com](http://www.sivohm.com)

[anilshukla1@gmail.com](mailto:anilshukla1@gmail.com)

જુલાઈ-૨૦૨૦

બે પ્રકારના ગોરક્ષ શતક-વિષે સ્પષ્ટતા	6
<u>ગોરક્ષ-શતક-૧</u>	8
યોગના છ અંગો	9
આસન-નિરૂપણ	9
ષટ(છ)-ચક્ર નિરૂપણ	10
દશ-નાડી-દર્શન	11
દશ-વાયુઓ	12
અજપા જપ (અજપા ગાયત્રી)	13
શક્તિ (કુંડલિની) ચાલન	13
મહા-મુદ્રા	14
ખેચરી-મુદ્રા	15
બિંદુ	16
પ્રણવ-(ૐ-કાર) અભ્યાસ	18
પ્રાણાયામ-પ્રકાર	18
નાડી-શોધન	19
<u>ગોરક્ષ-શતક-૨</u>	21
યોગનાં અંગ	21
આસન	21
ચક્ર	22
નાડી	22
વાયુ	23
કુંડલિની	24
મુદ્રા અને બંધ	24
પ્રાણાયામ	25
પ્રત્યાહાર	27
ધારણા	28
ધ્યાન	29
સમાધિ	31